

MUSCULAÇÃO COMO MÉTODO CONSERVADOR PARA O TRATAMENTO DA ESCOLIOSE IDIOPÁTICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ozanar Dos Santos Monteiro¹; Jullyane Caldas dos Santos²

¹Graduado em Licenciatura em Educação Física (FAMAM), ozanar.monteiro23@hotmail.com; ²Pós Graduada em Treinamento Desportivo (UGF), jullyanecaldas@hotmail.com

A escoliose é caracterizada por um desvio postural estrutural que acomete a coluna vertebral. Esse desvio é multifatorial, em alguns casos o seu surgimento não apresenta motivos determinados, tornando na sua grande maioria o que chamamos de escoliose idiopática sem causa definida. A presente pesquisa tem como objetivo relatar a experiência da intervenção do profissional de Educação Física por meio da musculação no tratamento conservador. Quanto aos aspectos metodológicos, o primeiro passo foi feito a interpretação do exame de imagem do tipo ressonância magnética e raio X realizado pelo ortopedista, possibilitando identificar o tipo de desvio predominante, para além do exame de imagem, foi realizada uma avaliação postural feita pelo profissional de Educação Física. Após todas as coletas de dados, iniciou-se um programa de treinamento físico com frequência de 3 a 5 vezes na semana, através dos métodos de treino: alternado por segmento, simples, prioritário em paralelo o trabalho de alongamento, na concavidade do lado encurtado da curva, acompanhado de fortalecimento do lado da convexidade onde a musculatura apresenta alongamento excessivo. Ressaltando que a escoliose não é apenas uma curva lateral, ela é tridimensional porque atua nos três planos do corpo humano: sagital, frontal e transversal, sendo uma curva, acompanhada de uma inclinação para frente ou para trás, seguido de uma rotação da vertebra dessa forma, todo planejamento deve ser pensado nesse aspecto. Passado 12 semanas de intervenção, uma nova avaliação foi feita e obtivemos uma redução do quadro de desvio. A musculação é um excelente recurso como tratamento conservador, com grandes possibilidades de diminuição de quadros algícos de escoliose, podendo chegar em alguns casos na correção total do desvio, apesar disso, se faz necessário a prática contínua de exercícios físicos para que não ocorra uma regressão no processo.

Palavras-chave: Musculação. Escoliose. Profissional de Educação Física.